

# 料理レシピ集

オーブンレンジ KOR-1604

## お手軽メニュー

### ■ 1分メニュー

もやしのおかか和え	28
ブロッコリーのハニーマスタード	28
ミニオムレツ	28

### ■ 3分メニュー

トマトスープ	29
ささみのサラダチキン	29
フレンチトースト	29

### ■ 5分メニュー

あさりの酒蒸し	30
にんじんのツナ和え	30
もやしの豚巻き	30

### ■ 7分メニュー

ガーリックじゃがバター	31
白菜とツナの煮物	31
ピーマンの肉詰め	31

## 焼き物

塩ざけ、塩さば	32
鮭ときのこのホイル焼き	32
ぶりの照焼き	33
ローストビーフ	33
焼きとり	34

## 焼き物

鶏の照焼き	34
ハンバーグ	35
グラタン	35
豚の生姜焼き	36
ミートドリア	36
パエリア	37

## 揚げ物

鶏のから揚げ	37
豚肉と大葉のチーズカツ	38
えだまめのコロッケ	38
春巻き	39
とんかつ	39

## 煮物

豚の角煮	40
卵の花	40
かぼちゃの煮物	41
ひじきの煮物	41
筑前煮	42
里もといかの煮物	42
きんぴらごぼう	43
なすのそぼろあんかけ	43
小松菜の煮浸し	44

## 蒸し物

茶碗蒸し	44
白身魚の包み蒸し	45
豚肉ともやしの蒸し物	45
蒸し野菜	46
パプリカのマリネ	46
エビの水餃子	47
チーズチキンロール	47

## ごはん

焼きおにぎり	48
赤飯	48
栗ごはん	49
炊き込みご飯	49

## パン・お菓子

バターロール	50
ミルクパン	50
りんごジャム	51
大学いも	51
スポンジケーキ	52
ロールケーキ	52
スフレチーズケーキ	53
クッキー	53
蒸しプリン	54

### お料理を始める前に

- 掲載の写真は調理後の盛り付け例です。写真と実物とは、室温・形・量・大きさ・初期温度・電源電圧などにより、仕上がりが異なる場合があります。
- 調理の時間・温度は、食品の種類・形・大きさ・初期温度・室温などで多少異なります。レシピ中に示されている時間・温度は目安です。
- 卵の大きさはMサイズを使用しています。
- 市販の料理本などのレシピは様子を見ながら調理してください。
- 調理メニューによっては角皿が焦げつくことがあります。その場合、市販のクッキングシートを敷いてください。



## もやしのおかか和え

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 ~ 2 人分	作り方
自動メニュー 10 1分メニュー <レンジ>	1分	もやし 80g 醤油 大さじ 2 酢 大さじ ½ A レモン汁 小さじ ½ 中華だし(顆粒) 小さじ ½ かつお節 2g	1. もやしは洗ってラップに包む。 2. 【自動メニュー 10 : 1分メニュー】で加熱する。 3. 加熱終了後、合わせた A と混ぜ合わせる。
付属品 使用しない			<b>調理のポイント</b> ■かつお節は、細かくすると混ぜやすくなります。

## ブロッコリーのハニーマスタード

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 人分	作り方
自動メニュー 10 1分メニュー <レンジ>	1分	ブロッコリー 60g 粒入りマスタード 小さじ 1 A マヨネーズ 小さじ 1.5 はちみつ 小さじ ½	1. ブロッコリーは洗って小房に分け、ラップに包む。 2. 【自動メニュー 10 : 1分メニュー】で加熱する。 3. 加熱終了後、あら熱を取り、合わせた A を加えて混ぜる。
付属品 使用しない			<b>調理のポイント</b> ■ブロッコリーは、大きく分けると加熱が足りない場合があります。加熱が足りない場合は、手動「レンジ」の 600W で 10 ~ 20 秒様子を見ながら加熱してください。

## ミニオムレツ

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 個分	作り方
自動メニュー 10 1分メニュー <レンジ>	1分	卵 1 個 A マヨネーズ 小さじ 1 塩・こしょう 少々 ケチャップ お好み	1. 茶碗にラップを大きめに敷き、よく溶きほぐした A を入れる。 2. 【自動メニュー 10 : 1分メニュー】で加熱する。 3. 加熱終了後、熱いうちにラップの端を中央でまとめて厚手のふきんなどで包みながら楕円形になるように形を作る。 4. 巻き口を下にしてあら熱をとる。 5. あら熱がとれたらラップを外し、お好みでケチャップをかける。
付属品 使用しない			<b>ご注意ください</b> ■卵液の加熱後はとても熱くなります。必ず厚手のふきんを使用し、形を作ってください。



## トマトスープ

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 人分	作り方
自動メニュー 11 3分メニュー <レンジ>	3分	ケチャップ 大さじ 1.5 塩・こしょう 少々 ベーコン(5cm幅に切る) 20g エリンギ(3cm長さの短冊切り)10g しめじ(小房に分ける) 10g えのき(3cm長さに切る) 10g 水 120ml	1. 耐熱容器に全ての材料を入れて混ぜ合わせる。 2. ふんわりとラップをかけて【自動メニュー11：3分メニュー】で加熱する。
<b>付属品</b> 使用しない			

## ささみのサラダチキン

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 ~ 2 人分	作り方
自動メニュー 11 3分メニュー <レンジ>	3分	ささみ 3本 砂糖 小さじ ½ 塩 ふたつまみ 酒 小さじ 2 片栗粉 小さじ ½ バジル(乾燥) 適量 ブラックペッパー 少々	1. 耐熱容器にささみ、混ぜ合わせた A を入れ、ささみをひっくり返しながら馴染ませる。ささみの筋があれば取り除く。 2. ふんわりとラップをかけて【自動メニュー11：3分メニュー】で加熱する。 3. 加熱終了後、あら熱を取り、冷ます。
<b>付属品</b> 使用しない		A	

## フレンチトースト

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 人分	作り方
自動メニュー 11 3分メニュー <レンジ>	3分	食パン(6枚切り) 1枚 卵 1個 牛乳 100ml 砂糖 大さじ 1 メープルシロップ お好み 粉砂糖 お好み	1. 食パンを9等分に切る。 2. 耐熱容器に1.と混ぜ合わせたAを入れ、食パンに十分に吸わせる。 3. ふんわりとラップをかけて【自動メニュー11：3分メニュー】で加熱する。 4. 加熱終了後、お好みでBをかける。
<b>付属品</b> 使用しない		A	
		B	



## あさりの酒蒸し

加熱モード	加熱時間	材料 / 1～2人分	作り方										
自動メニュー 12 5分メニュー <レンジ>	5分	<table border="1"> <tr> <td>あさり(殻付き)</td> <td>250g</td> </tr> <tr> <td>酒</td> <td>大さじ 3</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>小さじ ½</td> </tr> <tr> <td>バター</td> <td>5g</td> </tr> <tr> <td>きざみねぎ</td> <td>お好み</td> </tr> </table>	あさり(殻付き)	250g	酒	大さじ 3	醤油	小さじ ½	バター	5g	きざみねぎ	お好み	<ol style="list-style-type: none"> <li>あさりは砂抜きをしたあと、殻と殻をこすり合わせてよく洗い、水気を切る。→ P.37</li> <li>耐熱容器に 1. を入れて酒をふりかける。</li> <li>ふんわりとラップをかけて【自動メニュー 12 : 5分メニュー】で加熱する。</li> <li>加熱終了後、Aを加えて混ぜ、お好みできざみねぎをかける。</li> </ol>
あさり(殻付き)	250g												
酒	大さじ 3												
醤油	小さじ ½												
バター	5g												
きざみねぎ	お好み												
<b>付属品</b> 使用しない													

## にんじんのツナ和え

加熱モード	加熱時間	材料 / 1～2人分	作り方												
自動メニュー 12 5分メニュー <レンジ>	5分	<table border="1"> <tr> <td>にんじん</td> <td>1本(約 120g)</td> </tr> <tr> <td>ツナ(缶詰め)</td> <td>70g</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>小さじ 1</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>小さじ 1</td> </tr> <tr> <td>和風だし(顆粒)</td> <td>小さじ ¼</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>大さじ 2</td> </tr> </table>	にんじん	1本(約 120g)	ツナ(缶詰め)	70g	醤油	小さじ 1	みりん	小さじ 1	和風だし(顆粒)	小さじ ¼	水	大さじ 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>にんじんは皮をむいて、ピーラーでスライスする。</li> <li>耐熱容器に 1. と Aを加えて混ぜる。</li> <li>ラップはせずに【自動メニュー 12 : 5分メニュー】で加熱する。</li> </ol>
にんじん	1本(約 120g)														
ツナ(缶詰め)	70g														
醤油	小さじ 1														
みりん	小さじ 1														
和風だし(顆粒)	小さじ ¼														
水	大さじ 2														
<b>付属品</b> 使用しない															

## もやしの豚巻き

加熱モード	加熱時間	材料 / 1～2人分	作り方										
自動メニュー 12 5分メニュー <レンジ>	5分	<table border="1"> <tr> <td>もやし</td> <td>100g</td> </tr> <tr> <td>豚肉(薄切り)</td> <td>150g</td> </tr> <tr> <td>塩・こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>醤油</td> <td>適量</td> </tr> <tr> <td>きざみねぎ</td> <td>適量</td> </tr> </table>	もやし	100g	豚肉(薄切り)	150g	塩・こしょう	少々	醤油	適量	きざみねぎ	適量	<ol style="list-style-type: none"> <li>豚肉は半分に切り、2枚ずつ並べ、塩・こしょうをふり、もやしをのせて巻く。</li> <li>耐熱容器に1.を並べ、ふんわりとラップをかけて【自動メニュー 12 : 5分メニュー】で加熱する。</li> <li>加熱終了後、醤油をかけ、きざみねぎをかける。</li> </ol>
もやし	100g												
豚肉(薄切り)	150g												
塩・こしょう	少々												
醤油	適量												
きざみねぎ	適量												
<b>付属品</b> 使用しない													



## ガーリックじゃがバター

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 ~ 2 人分	作り方
自動メニュー 13 7分メニュー <レンジ>	7分	じゃがいも 200g 玉ねぎ(くし切り) 60g A ブロウチン(1cm幅に切る) 50g にんにく(すりおろす) 小さじ1 水 大さじ2 塩 ひとつまみ B 醤油 小さじ1 バター 10g ブラックペッパー お好み	1. じゃがいもは皮をむき、2cm幅の半月切りにする。 2. 耐熱容器に1.とAを入れ、軽くかき混ぜる。 3. ふんわりとラップをかけて [自動メニュー13:7分メニュー]で加熱する。 4. 加熱終了後、Bを加えてかき混ぜ、お好みでブラックペッパーをかける。
付属品			
使用しない			

## 白菜とツナの煮物

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 ~ 2 人分	作り方
自動メニュー 13 7分メニュー <レンジ>	7分	白菜(一口大に切る) 250g ツナ(缶詰め) 70g 砂糖 小さじ1 醤油 大さじ1 みりん 大さじ1.5 A 和風だし(顆粒) 小さじ½ ごま油 小さじ½ しょうが(すりおろす) 小さじ½ 水 大さじ1	1. 耐熱容器に白菜、ツナ、合わせたAの順で入れる。 2. ふんわりとラップをかけて[自動メニュー13:7分メニュー]で加熱する。 3. 加熱終了後、水溶き片栗粉(分量外)を入れ、かき混ぜる。 <水溶き片栗粉> 水 大さじ1、片栗粉 小さじ1を混ぜ合わせる。

## ピーマンの肉詰め

加熱モード	加熱時間	材料 / 1 ~ 2 人分	作り方
自動メニュー 13 7分メニュー <レンジ>	7分	ピーマン 3個 プロセスチーズ(スライス6等分) 1枚 玉ねぎ(みじん切り) 50g 合い挽きミンチ 150g 卵 1個 A パン粉 大さじ3 塩・こしょう 少々 ナツメグ 少々 薄力粉 適量	1. ピーマンは縦半分になり、種を取る。 2. ボウルにAを入れて、粘りが出るまで混ぜ、6等分にする。 3. 1.に薄力粉を振り、2.を詰め、耐熱容器に並べる。 4. ふんわりとラップをかけて[自動メニュー13:7分メニュー]で加熱する。 5. 加熱終了後、熱いうちにチーズをのせ、お好みでケチャップ(分量外)をかける。
付属品			
使用しない			

## 塩づけ、塩さば

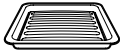
加熱モード

自動メニュー 14  
塩づけ、塩さば  
<オープン>

加熱時間

約 13分

付属品



材料 /2 人分

塩づけまたは塩さば 2 切れ



作り方

1. 軽く魚の水気を拭く。
2. 角皿に 1. を並べて、[自動メニュー 14:塩づけ、塩さば] で加熱する。

焼き物

## 鮭ときのこのホイル焼き

加熱モード

オープン (予熱なし)  
250℃

加熱時間

約 30分

付属品



材料 /2 人分

生さけ	2 切れ
玉ねぎ (薄切り)	40g
A にんじん (細切り)	40g
しめじ (石づきをとる)	40g
塩・こしょう	少々
バター	20g
醤油	小さじ 2



作り方

1. 軽くさけの水気を拭き、塩・こしょうをふる。
2. アルミホイルに 1. をひと切れずつのせ A を置き、バターをのせて包む。
3. 角皿に 2. をのせて、「オープン (予熱なし)」の 250℃で約 30分加熱する。
4. 加熱終了後、アルミホイルを開き、醤油をかける。

## ぶりの照焼き

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 15  
ぶりの照焼き  
<オープン>

約 14 分

付属品



材料 / 2 人分

ぶり	2 切れ
砂糖	大さじ ½
醤油	大さじ 1
A 酒	大さじ 1
みりん	大さじ 1
しょうが(すりおろす)	1 片

**ご注意ください!**

■タレをかけすぎると、焦げつきの原因になります。



作り方

1. ぶりに塩(分量外)をふって約 10 分おき、水で洗い、水気を拭く。
2. 1. を **A** に約 30 分つけ込む。
3. 角皿にクッキングシートを敷き、2. を並べ、**A** のタレを大さじ 1 振りかける。
4. [自動メニュー 15: ぶりの照焼き] で加熱する。

## ローストビーフ

加熱モード

加熱時間

オープン(予熱なし)  
240℃

約 17 分

付属品



材料 / 2 人分

牛もも肉(かたまり)	400g
塩・こしょう	少々



作り方

1. 牛肉に塩・こしょうをまぶし、室温で約 1 時間おく。
2. フライパンに油(分量外)を熱し、肉の表面を全面焼く。
3. 角皿に 2. をのせて、「オープン(予熱なし)」の 240℃で約 17 分加熱する。
4. 加熱終了後、取り出した牛肉をアルミホイルで包み、約 30 分おく。

## 焼きとり

加熱モード

加熱時間

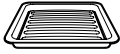
自動メニュー 16

焼きとり

約 20 分

< グリル >

付属品



材料 / 2 人分

鶏もも肉 (一口大に切る) 250g

長ねぎ (3cm幅に切る) 50g

醤油 50ml

みりん 50ml

A サラダ油 大さじ 1

しょうが汁 少々



作り方

1. 鶏肉と長ねぎを交互に竹串にさす。
2. A に 1. を約 1 時間つけ込む。
3. 角皿に油 (分量外) を薄く塗ったアルミホイルを敷き、2. を並べ、  
【自動メニュー 16 : 焼きとり】で加熱する。

焼き物

## 鶏の照焼き

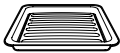
加熱モード

加熱時間

オーブン (予熱なし)  
210℃

約 21 分

付属品



材料 / 2 人分

鶏もも肉 1 枚

砂糖 大さじ 2

醤油 小さじ 2

A しょうが (すりおろす) 10g

片栗粉 小さじ 1



作り方

1. 鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて A に約 1 時間つけ込む。
2. 角皿にクッキングシートを敷き、1. を置いて、「オーブン (予熱なし)」の 210℃ で約 21 分加熱する。



## ハンバーグ

加熱モード

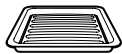
自動メニュー 17

ハンバーグ  
＜オープン＞

加熱時間

約 12 分

付属品



材料 / 2 人分

玉ねぎ(みじん切り)	80g
合挽きミンチ	150g
パン粉	10g
牛乳	大さじ 1
卵	½ 個
塩・こしょう	少々
ナツメグ	適量

A



作り方

1. フライパンに油(分量外)を熱し、玉ねぎを炒め、冷ましておく。
2. 1. と A を粘りが出るまでよくこねる。
3. 2. を 2 等分にして厚さ 2cm の小判形にして、フライパンで焼き色がつくまで両面を焼く。
4. 角皿にクッキングシートを敷き、3. を並べ、[自動メニュー 17: ハンバーグ]で加熱する。

## グラタン

加熱モード

自動メニュー 18

グラタン  
＜オープン＞

加熱時間

約 15 分

付属品



材料 / 2 人分

鶏もも肉(一口大に切る)	100g
玉ねぎ(薄切り)	50g
マカロニ	40g
バター	50g
薄力粉	50g
牛乳	400ml
コンソメ(顆粒)	小さじ 2
塩・こしょう	少々
ナチュラルチーズ(短冊切り)	50g



作り方

1. マカロニは鍋でゆで、ざるにあげておく。
2. フライパンにバターを熱し、鶏肉と玉ねぎを炒める。
3. 2. に火が通ったら火を止め、ふるった薄力粉を入れてよく混ぜる。
4. 3. に牛乳を少しずつ入れて混ぜ、中火でとろみがつくまで煮てコンソメ、塩・こしょうで味付ける。
5. 耐熱容器に 1. を敷き、その上から 4. を流し込み、上からチーズをのせる。
6. 角皿に 5. をのせて、[自動メニュー 18: グラタン]で加熱する。

## 豚の生姜焼き

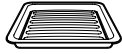
加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)  
180℃

約 15 分

付属品



材料 / 2 人分

豚肉 (生姜焼き用)	4 枚
醤油	20ml
A みりん	小さじ 2
しょうが (すりおろす)	小さじ 1



作り方

1. 豚肉を A に約 15 分つけ込む。
2. 角皿にクッキングシートを敷き、1. を並べ、「オープン (予熱なし)」の 180℃ で約 15 分加熱する。

## ミートドリア

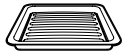
加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)  
250℃

約 18 分

付属品



材料 / 2 人分

ごはん	400g
A バター	20g
塩・こしょう	少々
マッシュルーム (薄切り)	4 個
バター	50g
薄力粉	50g
牛乳	400ml
コンソメ (顆粒)	小さじ 2
塩・こしょう	少々
ミートソース (市販)	200g
ナチュラルチーズ (短冊切り)	50g



作り方

1. ごはんと A を合わせておく。
2. フライパンにバターを熱し、マッシュルームを炒める。
3. マッシュルームに火が通ったら、火を止めて、ふるった薄力粉を入れてよく混ぜる。
4. 3. に牛乳を少しずつ入れて混ぜ、中火でとろみがつくまで煮てコンソメ、塩・こしょうで味付けする。
5. 耐熱容器にごはんを敷き、その上から 4. とミートソースをかけ、チーズをのせる。
6. 角皿に 5. をのせ、「オープン (予熱なし)」の 250℃ で約 18 分加熱する。

# パエリア

加熱モード

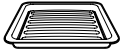
自動メニュー 19

パエリア  
<オープン>

加熱時間

約 35 分

付属品



材料 / 2 人分

サフラン	ひとつまみ
湯 (約 50℃)	400ml
あさり (殻付き)	100g
えび	8 尾
玉ねぎ (みじん切り)	50g
にんにく (みじん切り)	1 片
米	240g
オリーブオイル	大さじ 3
塩	小さじ 1
ミニトマト (半分に切る)	100g
ピーマン (輪切り)	20g



作り方

1. サフランは 400ml の湯に浸して色を出す。
2. あさは砂抜きをしたあと、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
3. えびは殻と背ワタをとる。
4. 角皿に米、オリーブオイル、塩を入れて混ぜ合わせ、その上に玉ねぎ、にんにく、あさり、えびをのせ、1. を流し込み、平らにならす。
5. [自動メニュー 19: パエリア] で加熱する。
6. 加熱後、ミニトマトとピーマンをのせて、「オープン (予熱なし)」の 250℃ で約 5 分加熱する。

砂抜きの仕方

- 1) ボウルとざるを重ねたところにあさりを入れ、ひたひたになるように水を注ぎ、塩を入れて薄めの塩水 (約 3%) にする。
- 2) 紙などをかぶせて、涼しくて暗い場所に 3 ~ 4 時間おき、砂をはかせる。
- 3) ざるをボウルからあげ、流水の下であさりの殻をこすり合わせて洗い、水気をきる。

# 鶏のから揚げ

加熱モード

自動メニュー 20

鶏のから揚げ  
<オープン>

加熱時間

約 19 分

付属品



材料 / 2 人分

鶏もも肉 (一口大に切る)	250g
からあげ粉 (市販)	適量

調理のポイント

- 食品の大きさや厚みをそろえてください。
- 衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。



作り方

1. ポリ袋に鶏肉とから揚げ粉を入れよく振ってまんべんなく粉をつける。
2. 皮を上にして角皿に並べ、[自動メニュー 20: 鶏のから揚げ] で加熱する。

## 豚肉と大葉のチーズカツ

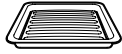
加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)  
250℃

約 15 分

付属品



材料 / 2 人分

豚バラ肉 (薄切り)	200g
大葉 (半分に切る)	6 枚
プロセスチーズ (半分に切る)	6 個
塩・こしょう	少々
薄力粉	適量
卵 (溶きほぐす)	1 個
パン粉	適量

調理のポイント

■衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。



作り方

1. 豚肉を半分に切り縦に 2 枚並べ、塩・こしょうをふり、下味をつける。
2. 1. の手前側に大葉とチーズをのせ、具材がはみ出ないようにしっかりと巻く。
3. 2. に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
4. クッキングシートを敷いた角皿に 3. を並べ、「オープン (予熱なし)」の 250℃ で約 15 分加熱する。

揚げ物

## えだまめのコロッケ

加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)  
250℃

約 13 分

付属品



材料 / 2 人分

じゃがいも	150g
えだまめ (冷凍)	150g
玉ねぎ (みじん切り)	50g
バター	20g
薄力粉	大さじ 3
A コンソメ (顆粒)	小さじ 2
牛乳	200ml
塩・こしょう	少々
薄力粉	適量
卵 (溶きほぐす)	1 個
パン粉	適量

調理のポイント

- 食品の大きさや厚みをそろえてください。
- 衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。
- じゃがいも、えだまめをマッシュした後、裏ごしするとさらに美味しくいただけます。



作り方

1. ジャがいもは皮をむき小さく切って、下ゆでし、5 分ほど蒸らす。えだまめは解凍してさやから出しておく。
2. 1. をボウルにいれてしっかりとマッシュする。
3. フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒める。
4. 3. に A を加え、とろみが出るまで加熱する。
5. 2. に 4. を入れ、ムラなく混ぜ合わせ、冷蔵庫でしっかりと冷やしておく。
6. パン粉はほんのりきつね色になるまでフライパンで炒っておく。
7. 5. がしっかりと冷えたら、お好みの大きさに丸め、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
8. クッキングシートを敷いた角皿に 7. を並べ、「オープン (予熱なし)」の 250℃ で約 13 分加熱する。

## 春巻き

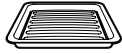
加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)  
210℃

約 20 分

付属品



材料 / 2 人分

春巻きの皮	6 枚
豚ひき肉	80g
春雨 (乾燥)	20g
にんじん (千切り)	30g
たけのこ水煮 (千切り)	40g
生しいたけ (千切り)	20g
砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 1
酒	大さじ 1
A みりん	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
中華だし (顆粒)	小さじ 1
水	40ml
片栗粉	小さじ 2



作り方

1. 春雨は水で戻し食べやすい長さに切る。
2. フライパンで油 (分量外) を熱し、豚ひき肉を炒める。火が通ったらにんじん、たけのこ、しいたけを加える。
3. 2. に 1. と A を加えて味をなじませ、水 (分量外) で溶いた片栗粉でとろみをつけ、バットなどに取り出してあら熱をとる。
4. 薄力粉 (分量外) を水で溶かしてのりをつくる。
5. 春巻きの皮に具をのせて手前の皮を折り返し、両端の皮を内側に折りたたみ、手前から空気が入らないように巻く。巻き終わりを 4. でとめる。
6. 5. の両面に薄く油を塗り、クッキングシートを敷いた角皿に並べ、「オープン (予熱なし)」の 210℃ で約 20 分加熱する。

## とんかつ

加熱モード

加熱時間

自動メニュー 21  
とんかつ  
<オープン>

約 15 分

付属品



材料 / 2 人分

豚ロース肉	2 枚
塩・こしょう	少々
薄力粉	適量
卵 (溶きほぐす)	1 個
パン粉	適量

調理のポイント

- 食品の大きさや厚みをそろえてください。
- 衣の上から少量の油を塗ると、揚げ物の風味が増します。



作り方

1. 豚肉は赤身と脂身の境目に包丁で切り目を入れ、数か所スジを切り、軽くたたいておく。
2. パン粉はほんのりきつね色になるまでフライパンで炒っておく。
3. 1. に塩・こしょうをふって下味をつけ、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣をつける。
4. クッキングシートを敷いた角皿に 3. を並べ、[自動メニュー 21 : とんかつ] で加熱する。

## 豚の角煮

加熱モード	加熱時間
レンジ 600W 200W	約 19 分

### 付属品

使用しない

### 材料 / 2 人分

豚バラ肉 (2cm角切り)	400g
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 3
酒	大さじ 3
A みりん	大さじ 3
しょうが(すりおろす)	10g
水	100ml



### 作り方

1. 豚肉は赤身と脂身の境目に切込みを入れ、耐熱容器に入れて豚肉が浸る程度の水（分量外）を入れる。
2. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 600W で約 10 分加熱する。
3. 加熱終了後、水をきった 2. に A を入れて約 30 分おく。
4. 3. にふんわりとラップをかけて「レンジ」の 200W で約 9 分加熱する。

## 卵の花

加熱モード	加熱時間
レンジ 600W	約 7 分

### 付属品

使用しない

### 材料 / 2 人分

おから	100g
こんにゃく(短冊切り)	50g
油揚げ	1 枚
にんじん(いちちょう切り)	50g
しいたけ(薄切り)	30g
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 1
A ごま油	大さじ 1
水	大さじ 1
塩	小さじ 1
きざみねぎ	お好み



### 作り方

1. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切って細切りにする。
2. 耐熱容器に 1. と A、こんにゃく、にんじん、しいたけを入れて混ぜる。ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 600W で約 5 分加熱する。
3. 別の耐熱容器におからを入れる。ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 600W で約 2 分加熱し、泡だて器でかき混ぜ水分を飛ばす。
4. 2. と 3. を合わせ、お好みできざみねぎをかける。

## かぼちゃの煮物

加熱モード	加熱時間
レンジ 600W 200W	約 12 分

### 付属品

使用しない

### 材料 / 2 人分

かぼちゃ (一口大に切る)	300g
砂糖	大さじ 2
A 醤油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
水	140ml



### 作り方

1. 耐熱容器にかぼちゃと A を入れてふんわりとラップをかける。
2. 「レンジ」の 600W で約 6 分加熱して一度取り出してからかき混ぜたあと、「レンジ」の 200W で約 6 分加熱する。

## ひじきの煮物

加熱モード	加熱時間
レンジ 600W	約 10 分

### 付属品

使用しない

### 材料 / 2 人分

ひじき (乾燥)	25g
にんじん (細切り)	50g
油揚げ	1 枚
砂糖	大さじ 2
醤油	大さじ 2
A 酒	大さじ 2
みりん	大さじ 2
和風だし (顆粒)	小さじ 1
水	200ml



### 作り方

1. ひじきは水でもどし、水気をきる。  
油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切って細切りにする。
2. 耐熱容器に 1. とにんじん、A を入れて混ぜる。
3. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 600W で約 6 分加熱して一度取り出してからかき混ぜ、「レンジ」の 600W で約 4 分加熱する。

## 筑前煮

加熱モード		加熱時間
レンジ 600W		約 19 分
付属品		
使用しない		
材料 / 2 人分		
鶏もも肉 (一口大に切る)		100g
たけのこ (水煮)		80g
にんじん		50g
れんこん		50g
こんにゃく		50g
砂糖	大さじ 1	
醤油	大さじ 3	
A 酒	大さじ 1	
みりん	大さじ 2	
だし汁	45ml	
絹さや	6 枚	



### 作り方

1. たけのこ、にんじん、れんこんは小さ目の乱切りにする。こんにゃくは手でちぎっておく。
2. 耐熱容器に 1. と鶏肉、A を入れ、よく混ぜる。
3. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 600W で約 11 分加熱して一度取り出してからかき混ぜ、「レンジ」の 600W で約 6 分加熱する。
4. 加熱終了後、半分に切った絹さやを 3. に入れ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 600W で約 2 分加熱する。

## 里いもといかの煮物

加熱モード		加熱時間
レンジ 600W		約 22 分
付属品		
使用しない		
材料 / 2 人分		
里いも		400g
いか (輪切り)		300g
醤油	大さじ 2	
酒	大さじ 2	
A みりん	大さじ 1	
和風だし (顆粒)	小さじ 1	
水	150ml	
B 片栗粉	小さじ 1	
水	大さじ 1	



### 作り方

1. 里いもは皮を剥いて食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱容器に 1. といか、A を入れ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 600W で約 12 分加熱して一度取り出してからかき混ぜ、「レンジ」の 600W で約 10 分加熱する。
3. 加熱終了後、混ぜ合わせた B を 2. に加え、ダマにならないように混ぜる。

### ご注意ください

■いかが皮つきの場合、表面に細かく切れ目をいれてください。身がはじける恐れがあります。

### 里いもの皮のむき方

里いもは皮つきのまま洗い、耐熱容器に入れふんわりとラップをかけて「レンジ」の 600W で約 6～8 分加熱すると皮が剥きやすくなります。この場合、手順 2. の加熱時間を「レンジ」の 600W で約 10 分加熱して一度取り出してからかき混ぜ、「レンジ」の 600W で約 6 分加熱してください。



## きんぴらごぼう

加熱モード

加熱時間

レンジ  
600W

約 10 分

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

ごぼう(ささがき)	100g
にんじん(細切り)	50g
砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ ½
A みりん	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
和風だし(顆粒)	小さじ 1
白ごま	お好み



作り方

1. ごぼう、にんじんを耐熱容器に入れ、Aを入れてよく混ぜる。
2. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の600Wで約6分加熱して一度取り出してかき混ぜ、「レンジ」の600Wで約4分加熱する。
3. 加熱終了後、お好みで白ごまをかける。

煮物

## なすのそぼろあんかけ

加熱モード

加熱時間

レンジ  
600W

約 9 分

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

なす	2 本
鶏ひき肉	100g
砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 2
A 酒	大さじ 2
みりん	大さじ 2
しょうが汁	少々
B 片栗粉	大さじ ½
水	大さじ 2



作り方

1. なすはよく洗い、へたを切り落とす。
2. 1. をラップに包んで「レンジ」の600Wで約4分加熱し、縦に切る。
3. 耐熱容器にAと鶏ひき肉をほぐし入れ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の600Wで約5分加熱する。
4. 混ぜ合わせたBを3. に加え、ダマにならないように混ぜ、2. にかける。

## 小松菜の煮浸し

加熱モード		加熱時間
レンジ 600W		約6分
付属品		
使用しない		
材料 / 2人分		
小松菜 (4cm幅切り)		200g
油揚げ		1枚
塩	小さじ ½	
醤油	大さじ ½	
A 酒	大さじ ½	
和風だし(顆粒)	小さじ ½	
水		100ml



### 作り方

1. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切って細切りにする。
2. 小松菜、油揚げ、A を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の600Wで約6分加熱する。

## 茶碗蒸し

加熱モード		加熱時間
自動メニュー 22 茶碗蒸し <オープン>		約45分
付属品		
材料 / 2人分		
卵(溶きほぐす)		2個
だし汁		250ml
A みりん	小さじ 1	
薄口醤油	小さじ ½	
塩	小さじ ½	
鶏ささみ(そぎ切り)		20g
B 小えび(背ワタを取る)		2尾
しいたけ(薄切り)		¼個
銀杏(水煮)		2個



### 作り方

1. ボウルに卵、A を加えて混ぜ、裏ごしする。
2. 茶碗蒸し容器に B と 1. を 2 等分に入れ、さっとかき混ぜて共ふたをする。(ふたはアルミホイルでも代用できます)
3. 角皿に厚めのキッチンペーパーを敷き、水(分量外)を100ml注ぎ入れ、その上に 2. を並べる。
4. [自動メニュー 22: 茶碗蒸し] で加熱する。

### ご注意ください

- 卵液の初期温度は 25℃前後 (20～30℃) が適当です。高すぎたり、低すぎたりする場合は、加熱時間を加減してください。
- 必ず、ふたをして加熱します。
- 固まり具合が緩めの時は、ふたをしたまましばらく放置してください。余熱で固まってきます。

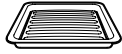
煮物

蒸し物

## 白身魚の包み蒸し

加熱モード	加熱時間
自動メニュー 23 白身魚の包み蒸し <オープン>	約 20 分

付属品



材料 / 2 人分

白身魚	2 切れ
パプリカ	20g
しめじ (石づきをとり)	20g
酒	大さじ 1
塩・こしょう	少々



作り方

1. 白身魚は骨を取り除いて塩・こしょう、酒をふってしばらくおく。
2. パプリカは種を取って縦に切り、しめじはほぐしておく。
3. クッキングシートに1.を1切れずつのせる。その上に2.をのせて包む。
4. 角皿に3.を並べ、[自動メニュー 23:白身魚の包み蒸し]で加熱する。

## 豚肉ともやしの蒸し物

加熱モード	加熱時間
レンジ 600W	約 8 分

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

豚バラ肉 (薄切り)	200g
もやし	200g
塩	少々



作り方

1. 豚肉に軽く塩をふり、耐熱容器にもやし、豚肉を交互に重ねて3~4層にする。
2. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の600Wで約8分加熱する。

## 蒸し野菜

加熱モード

加熱時間

レンジ  
600W

約6分

付属品

使用しない

材料 / 2人分

ブロッコリー(小房に分ける)	70g
にんじん(拍子木切り)	50g
アスパラガス(3cm幅切り)	40g
パプリカ	30g



作り方

1. パプリカは種を取って縦に切る。
2. 耐熱容器に野菜を入れ、水(分量外)を大さじ1ふりかける。ふんわりとラップをかけて「レンジ」の600Wで約6分加熱する。

## パプリカのマリネ

加熱モード

加熱時間

レンジ  
600W

約6分

付属品

使用しない

材料 / 2人分

パプリカ(種を取って細切り)	2個
しめじ(小房に分ける)	100g
エリンギ(乱切り)	100g
砂糖	大さじ2
酢	大さじ3
A オリーブオイル	大さじ2
みりん	大さじ1
塩・こしょう	少々



作り方

1. 耐熱容器にパプリカ、しめじ、エリンギ、Aを入れて混ぜ合わせる。
2. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の600Wで約6分加熱する。
3. 加熱終了後、あら熱をとって冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

蒸し物

## エビの水餃子

加熱モード

加熱時間

レンジ  
600W

約 11 分

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

キャベツ (みじん切り) 50g

むきえび (みじん切り) 100g

豚ひき肉 50g

醤油 小さじ ½

片栗粉 大さじ ½

A 中華だし (顆粒) 大さじ ½

しょうが (すりおろす) 小さじ ½

ごま油 小さじ ½

餃子の皮 (市販) 12 枚

B 水 400ml

中華だし (顆粒) 大さじ 1½



作り方

1. ボウルにキャベツ、むきえび、豚ひき肉、A を入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 1. を 12 等分し、餃子の皮で包む。
3. 耐熱容器に 2. を並べ、B を入れ、ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 600W で約 11 分加熱する。

## チーズチキンロール

加熱モード

加熱時間

レンジ  
600W

約 8 分

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

鶏もも肉 1 枚

ナチュラルチーズ (短冊切り) 30g

バジル (乾燥) 適量

塩・こしょう 少々



作り方

1. 鶏肉はスジや余分な脂、皮をとり、数か所フォークで刺しめん棒で伸ばし、塩・こしょうをふり、下味をつける。
2. 1. の手前側にチーズをのせ、その上にバジルをふり、具材がはみ出ないように巻き、たこ糸で縛り、形を整える。
3. 2. をクッキングシートで包み、その上からラップで包む。
4. 耐熱容器に 3. を置き、「レンジ」の 600W で約 4 分加熱し、ひっくり返し約 4 分加熱する。
5. 加熱終了後、そのまま庫内で約 5 分蒸らす。

## 焼きおにぎり

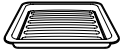
加熱モード

加熱時間

オープン (予熱なし)  
250℃

約 20 分

付属品



材料 / 2 人分

ごはん	400g
醤油	大さじ 1
みりん	小さじ 1
A 和風だし(顆粒)	小さじ 1
ごま油	小さじ 1
白ごま	適量



作り方

1. ボウルにあたたかいごはんと A を入れ、よく混ぜ合わせる。
2. 1. を 4 等分にしておにぎりをつくる。
3. クッキングシートを敷いた角皿に 2. を並べ、「オープン (予熱なし)」の 250℃ で約 20 分加熱する。

## 赤飯

加熱モード

加熱時間

レンジ  
600W

約 22 分

付属品

使用しない

材料 / 2 人分

もち米	300g
あずき(赤飯用あずき缶)	50g
煮汁(赤飯用あずき缶)	100ml
水	300ml
ごましお	お好み

調理のポイント

- あずき缶の煮汁は必ず取っておいてください。煮汁を入れないと、赤色に仕上がりません。
- あずき缶の煮汁が 100ml 以下の場合、煮汁と水の合計が 400ml になるように調整してください。その際、通常よりも薄い赤色になる可能性があります。



作り方

1. あずきは煮汁と分けておく。
2. もち米を水で洗い、耐熱容器に入れる。1. のあずきを加え、混ぜ合わせる。
3. 1. で分けた煮汁と水を合わせ、2. に入れる。
4. ふんわりとラップをかけて「レンジ」の 600W で約 11 分加熱して一度取り出してかき混ぜ、「レンジ」の 600W で約 11 分加熱する。
5. 加熱終了後、そのまま庫内で約 5 分蒸らす。
6. お好みでごましおをふりかける。

ごはん

## 栗ごはん

加熱モード	加熱時間
レンジ 600W	約 24 分

### 付属品

使用しない

### 材料 / 2 人分

米	200g
もち米	100g
生栗(殻を剥く)	200g
塩	小さじ ½
A 酒	25ml
水	400ml

### 調理のポイント

■生栗は殻ごと熱湯で約 20 分浸しておくと、剥きやすくなります。



### 作り方

1. 米ともち米はよく洗って約 1 時間浸水させ、ざるにあげておく。
2. 耐熱容器に 1. と生栗、A を混ぜ合わせる。
3. 2. にふんわりとラップをかけて「レンジ」の 600W で約 12 分加熱して一度取り出してかき混ぜ、「レンジ」の 600W で約 12 分加熱する。
4. 加熱終了後、そのまま庫内で約 5 分蒸らす。
5. お好みでごましおをふりかける。

## 炊き込みごはん

加熱モード	加熱時間
レンジ 600W	約 22 分

### 付属品

使用しない

### 材料 / 2 人分

米	300g
鶏もも肉(一口大に切る)	100g
生しいたけ(薄切り)	20g
たけのこ水煮(一口大に切る)	50g
にんじん(細切り)	50g
油揚げ	1 枚
砂糖	小さじ 1
A 醤油	大さじ 1
酒	大さじ 1
醤油	大さじ 3
B 酒	大さじ 3
みりん	大さじ 3
和風だし(顆粒)	小さじ 1



### 作り方

1. 米はよく洗って約 1 時間浸水させ、ざるにあげておく。
2. 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分切って細切りにする。
3. 鶏肉、しいたけ、たけのこ、にんじん、油揚げをフライパンで炒め、A で味付けをする。
4. 耐熱容器に 1. と 3. を入れる。B を混ぜ合わせ、水(分量外)が合計 400ml になるようにし、耐熱容器に加える。
5. 4. にふんわりとラップをかけて「レンジ」の 600W で約 11 分加熱して一度取り出してかき混ぜ、「レンジ」の 600W で約 11 分加熱する。
6. 加熱終了後、そのまま庫内で約 5 分蒸らす。

# バターロール

加熱モード

加熱時間

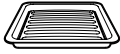
自動メニュー 24

バターロール

約 15 分

< オープン >

付属品



材料 / 9 個分

強力粉	200g
砂糖	15g
塩	3g
A ドライイースト	3g
牛乳	100ml
無塩バター	40g
卵 (溶きほぐす)	½ 個
卵黄 (つや出し用)	適量

## 調理のポイント

■室温や生地の初期温度などの条件によって、発酵の仕上がり具合が異なる場合があります。様子を見ながら発酵時間を調節してください。

■生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。固く絞った布巾をかけたり、霧を拭いたりして湿り気を与えてください。



## 作り方

1. ボウルに A の材料を合わせ、生地がべとつかなくなり、ボウルから離れるまでよくこねる。
2. 打ち粉 (分量外) をした台にたたきつけて、のばしたりしながら約 10 分こねる。
3. ボウルに 2. を入れ、ラップをかけて「オープン (予熱なし)」の 40℃ で約 50 分一次発酵させる。
4. 3. を手で軽く押してガス抜きをする。生地を 9 等分にし、表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけて約 20 分休ませる。
5. 生地を手ですり合わせるようにしながら円すい形にし、めん棒で細長い三角形に伸ばし、幅の広い方から巻く。
6. 角皿にバター (分量外) を薄く塗り、5. の巻きおわりを下にして並べ、「オープン (予熱なし)」の 40℃ で約 40 分二次発酵させる。
7. 表面につや出し用卵を塗り、[自動メニュー 24 : バターロール] で加熱する。

# ミルクパン

加熱モード

加熱時間

オープン (予熱あり)

160℃

約 20 分

付属品



材料 / 9 個分

強力粉	250g
砂糖	25g
スキムミルク	25g
塩	5g
ドライイースト	3g
牛乳	190ml
無塩バター	25g

## 調理のポイント

■焼く前に卵を表面に塗るとつやが出ます。



## 作り方

1. ボウルにすべての材料を合わせ、生地がべとつかなくなり、ボウルから離れるまでよくこねる。
2. 打ち粉 (分量外) をした台にたたきつけて、のばしたりしながら約 10 分こねる。
3. ボウルに 2. を入れ、ラップをかけて 40℃ の「オープン (予熱なし)」約 50 分で一次発酵させる。
4. 3. を手で軽く押してガス抜きをする。生地を 9 等分にし、表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけて約 20 分休ませる。
5. 「オープン (予熱あり)」の 160℃ で約 20 分に設定して予熱する。
6. 予熱完了後、角皿にバター (分量外) を薄く塗り、4. を並べて庫内に入れ、スタートボタンを押して加熱する。



## りんごジャム

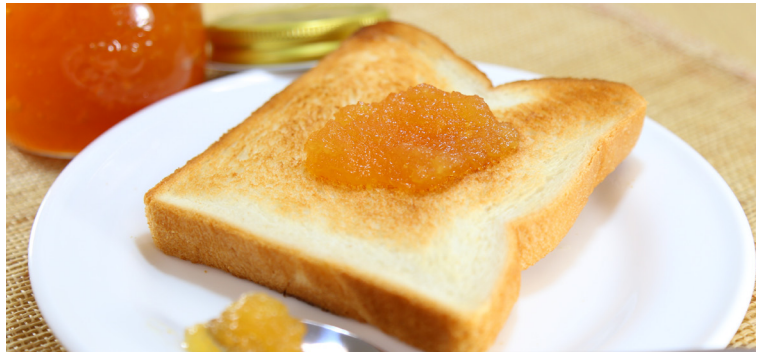
加熱モード	加熱時間
レンジ 600W 200W	約 30 分

付属品
使用しない

材料 / 2 人分	
りんご	350g
A 砂糖	170g
レモン汁	小さじ 2

### 調理のポイント

■りんごは皮ごとすりおろせば赤いジャムに、皮をむけば黄色いジャムになります。




### 作り方

1. りんごは芯をとってすりおろす。
2. 耐熱容器に 1. と A を入れて軽く混ぜ合わせる。
3. 「レンジ」の 600W で約 15 分加熱し、一度取り出してかき混ぜ、「レンジ」の 200W で約 15 分加熱する。

## 大学いも

加熱モード	加熱時間
オープン (予熱なし) 200℃	約 20 分

付属品


材料 / 2 人分	
さつまいも	中 1 本
サラダ油	大さじ 1
砂糖	大さじ 2
黒ごま	お好み



### 作り方

1. さつまいもはよく洗い、皮つきのまま小さ目の乱切りにする。
2. ポリ袋に 1. と油、砂糖を入れ、全体によくなじませる。
3. クッキングシートを敷いた角皿に 2. を並べ、「オープン (予熱なし)」の 200℃ で約 20 分加熱する。
4. 加熱終了後、お好みで黒ごまをかける。

## スポンジケーキ

### 加熱モード

自動メニュー 25  
スポンジケーキ  
< オープン >

### 加熱時間

約 40 分

### 付属品



### 材料 / 直径 18cm のケーキ型 1 個分

薄力粉	90g
砂糖	90g
卵	3 個
無塩バター	15g
牛乳	小さじ 2
バニラオイル	少々



### 作り方

1. ケーキ型にバター（分量外）を薄く塗って、型に合わせてクッキングシートを敷く。卵は卵白と卵黄に分けて別々のボウルに入れておく。
2. 耐熱容器に A を合わせ、「レンジ」の 200W で約 1～2 分様子を見ながら加熱して溶かす。
3. 卵白は、砂糖を 2～3 回に分け入れ、泡立て器で七分立てにする。
4. 3. に卵黄、バニラオイルを加え、軽く混ぜる。
5. 4. に薄力粉を数回に分けてふるい入れ、ゴムべらでねらないように、ボウルの底からさっくり混ぜ合わせる。
6. 一気に型に流し入れ、型を 10cm の高さから 2～3 回落として空気を抜き、[ 自動メニュー 25：スポンジケーキ ] で加熱する。

## ロールケーキ

### 加熱モード

自動メニュー 26  
ロールケーキ  
< オープン >

### 加熱時間

約 15 分

### 付属品



### 材料 / 角皿 1 個分

薄力粉	50g
砂糖	60g
卵	3 個
無塩バター	15g
牛乳	小さじ 2
バニラオイル	少々
生クリーム	適量



### 作り方

1. 角皿にバター（分量外）を薄く塗って、クッキングシートを敷く。
2. 耐熱容器に A を合わせ、「レンジ」の 200W で約 1～2 分様子を見ながら加熱して溶かす。
3. 卵は、砂糖を 2～3 回に分け入れ、泡立て器で七分立てにする。
4. 3. にバニラオイルを加えて混ぜ合わせる。
5. 4. に薄力粉を数回に分けてふるい入れ、ゴムべらでねらないように、ボウルの底からさっくり混ぜ合わせる。
6. 5. に 2. を加え、手早く混ぜ合わせる。
7. 一気に型に流し入れ、角皿を 10cm の高さから 2～3 回落として空気を抜き、[ 自動メニュー 26：ロールケーキ ] で加熱する。
8. 焼きあがったら角皿から取り出し、クッキングシートをはがしてあら熱をとる。
9. 生クリームを塗り、手前から巻き、巻きおわりを下にして、生地とクリームがなじんでから切る。

## スフレチーズケーキ

加熱モード

加熱時間

オープン (予熱あり)  
160℃

約 60 分

付属品



材料 / 直径 18cm のケーキ型 1 個分

クリームチーズ	200g
生クリーム	150ml
無塩バター	50g
砂糖	70g
バニラオイル	少々
卵	3 個
薄力粉	20g

### 調理のポイント

- 卵白を泡立てすぎると、膨らみすぎる場合があります。
- 表面が焦げてしまいそうなときは、アルミホイルを上に乗せてください。



### 作り方

1. ケーキ型にバター (分量外) を薄く塗って、型に合わせてクッキングシートを敷く。底はアルミホイルで包んでおく。卵は卵白と卵黄に分けて別々のボウルに入れておく。
2. 「オープン (予熱あり)」 の 160℃ で約 60 分に設定して予熱する。
3. 鍋にクリームチーズ、バター、生クリームを入れて沸とうさせないように、なめらかになるまで溶かす。
4. 3. のあら熱をとり、ボウルに移し卵黄、バニラオイル、ふるった薄力粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
5. 卵白は、砂糖を 2～3 回に分け入れ、3～4 分立てにする。
6. 4. に 5. を入れてさっくり混ぜ合わせ一気に型に流し入れ、型を 10cm の高さから 2～3 回落として空気を抜く。
7. 予熱完了後、角皿に厚めのキッチンペーパーを敷き、湯 (分量外) を 100ml 注ぎ入れ、スタートボタンを押して加熱する。

## クッキー

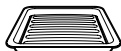
加熱モード

加熱時間

自動メニュー 27  
クッキー  
< オープン >

約 15 分

付属品



材料 / 15～20 枚分

薄力粉	100g
無塩バター	45g
砂糖	30g
卵	¼ 個
バニラオイル	少々

### ご注意ください

- ラップは必ずはずしてください。



### 作り方

1. バターは白っぽくなるまで泡立て器でよく練ってから砂糖を加えて、よく混ぜる。
2. 1. に卵を加えてクリーム状になるまで混ぜ、バニラオイルを加える。
3. 2. に薄力粉をふるい入れてさっくり混ぜ合わせ、一つにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約 1 時間ねかす。
4. 3. の生地をラップではさんでめん棒で 5mm の厚さにのばし、型で抜く。
5. クッキングシートを敷いた角皿に並べ、【自動メニュー 27:クッキー】で加熱する。

# 蒸しプリン

## 加熱モード

自動メニュー 28

蒸しプリン

<オープン>

## 加熱時間

約 57 分

## 付属品



## 材料 / 4 個分

(150ml耐熱ガラスプリンカップ使用)

### <カラメルソース>

砂糖 45g

水 大さじ 1.5

お湯 大さじ 1.5

### <プリン液>

卵 3 個

牛乳 300ml

砂糖 38g

バニラエッセンス 少々



## 作り方

1. カラメルソースを作る。
2. ボウルに卵と砂糖（半量）を入れ、泡だて器で混ぜる。
3. 鍋に牛乳と砂糖（半量）を入れ、弱火で沸とう直前まで加熱する。
4. 3. を 2. に少しずつ加えて混ぜる。
5. 4. にバニラエッセンスを加えて混ぜて裏ごしし、冷蔵庫で冷やしておいたカラメルソースが入ったプリンカップに均等に流し入れて、アルミホイルで蓋をする。
6. 角皿に厚めのキッチンペーパーを敷き、50℃～60℃のお湯（分量外）を 300ml 注ぎ入れ、その上に 5. を並べる。
7. [自動メニュー 28：蒸しプリン] で加熱する。
8. 加熱終了後、あら熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。

## カラメルソースの作り方

- 1) 鍋に砂糖と水を入れて中火にかける。
- 2) あめ色になったら火を止め、お湯を加え、鍋をゆすって全体を混ぜる。  
※お湯を加えると、はねるためやけどに注意
- 3) プリンカップに均等に 2) を注ぎ、冷蔵庫で冷やす。